PRATHAM BOOKS
A Book in Every Child's Hand

# धो डालो!

**Author:** Srividhya Venkat
**Illustrator:** Anupama Ajinkya Apte
**Translator:** Deepa Tripathi

पठन स्तर २

रोहन जागते ही अपने पालतू कुत्ते जिमी के साथ खेलने लगा।

"खेलने से पहले कुछ और भी करना चाहिए न?" उसकी बड़ी बहन रिया ने कहा। "चलो उठो, मंजन करो!"

**भौं भौं!**

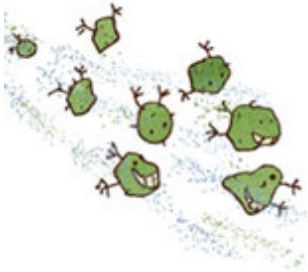
"मैं मंजन नहीं करना चाहता! जिमी भी तो मंजन नहीं करता!"

"जानवर मंजन नहीं करते तो क्या, वह भी अपने दाँतों का ध्यान रखते हैं। लेकिन उनके तरीके अलग होते हैं! कीटाणुओं से बचने के लिए हमें अपने दाँतों को साफ़ रखना चाहिए।"

"कीटाणु?"

"कीटाणु बहुत ही छोटे-छोटे जीव होते हैं जो हमें दिखाई नहीं देते। अगर तुम दाँतों को मंजन और ब्रश से अच्छी तरह से साफ़ नहीं करते तो वह मुँह में रह जाते हैं और तकलीफ़ पैदा करते हैं! मैंने उन्हें किट किट कीटाणुओं का नाम दे रखा है।"

"उफ़!"



"हाँ! इसीलिए हमें अपने दाँतों की अच्छी तरह देखभाल करनी चाहिए - हर रोज़ दो बार, सुबह और रात को मंजन करना चाहिए!"

"लेकिन दाँत माँजना बड़ा ही बेकार का काम लगता है।"

"मैं तुम्हें एक राज़ की बात बताती हूँ, रोहन!"

रोहन मुस्करा दिया।

तभी माँ ने आवाज़ लगायी, "चलो, नाश्ता तैयार हो गया है!"

"लेकिन नाश्ते से पहले भी हमें कुछ करना चाहिए," रिया बोली। "अपने हाथ धोने चाहिएँ!"

**भौं भौं!**

"लेकिन जिमी तो कभी हाथ नहीं धोता!"
रिया हँसते हुए बोली, "भई, वह अपने हाथ, यानी पंजों से खाता ही नहीं है!

लेकिन हम तो अपने हाथों से ही खाते हैं न। इसलिए, हमें खाना खाने से पहले साबुन से हाथ धोने चाहिएँ, ताकि हाथों में किट किट कीटाणु न रहें।"

"क्या हमारे हाथों में भी कीटाणु होते हैं?"
"कीटाणु हर जगह होते हैं!"

**भौं भौं!**

"अअअआ... छछछीं! रिया ने अपने मुँह पर हाथ रखते हुए छींका।
"ऐसे नहीं करते! मेरी टीचर कहती हैं कि हमें मुँह के आगे हाथ रख कर छींकने के बजाय अपनी बाजू को मुँह के आगे लाकर उस पर छींकना चाहिए!" रोहन ने कहा।

"क्यों?"
"क्योंकि जब हम हाथों में छींकते हैं तो कीटाणु हमारे हाथों में रह जाते हैं, छींकने के बाद अगर हम हाथ न धोएँ, तो हमारे थूक के साथ निकले कीटाणुओं से बीमारियाँ फैलने का ख़तरा रहता है!"

रोहन का इतना कहना था कि रिया अपने छींक वाले हाथ हिलाती उसके पीछे लपकी! रोहन का पीछा करते हुए रिया चिल्लाई, "बच के दिखा पीछे तेरे किट किट कीटाणु पड़े!"

रोहन चीखा, "छी!"

**भौं भौं!**

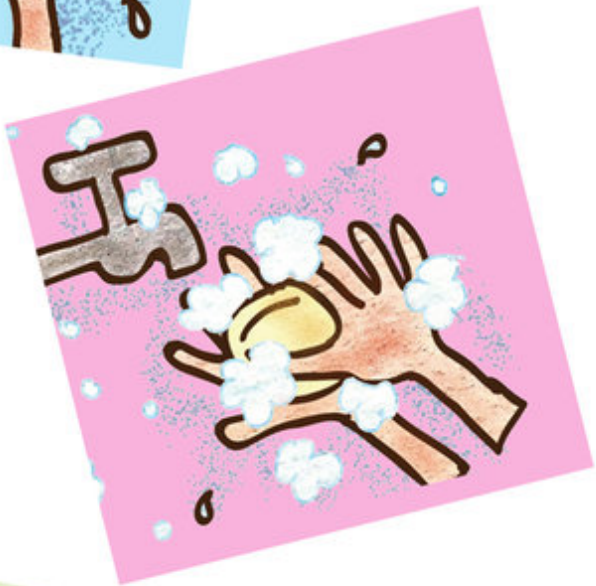
बाद में रिया ने रोहन को ठीक तरह से हाथ धोना सिखाया।

"अपने हाथों को पानी से भिगो और नल बंद कर दो। फिर थोड़ा सा साबुन अपनी हथेली पर मलो, हाथों के पीछे और उँगलियों के बीच में भी लगाओ। हाथों को हर तरफ़ अच्छी तरह रगड़ो। साथ में गिनती गिनते रहो। बीस तक गिनने के बाद हाथों को पानी से अच्छी तरह धो कर सुखा लो!"

"लेकिन इतनी देर तक? यह तो बहुत ज़्यादा है!"

"याद है न मेरा राज़?"

रोहन मुस्करा दिया।



जब दोनों बाहर से खेल कर घर लौटे, तो रिया ने रोहन को याद दिलाया, "कुछ करना चाहिए हमें... सबसे पहले!"

माँ शरारत भरी मुस्कराहट के साथ बोलीं, "कुछ देर और खेलना चाहिए?"

"नहीं, नहाना चाहिए!"

"माँ, क्या आपको नहीं मालूम कि कीटाणू हर जगह मौजूद हैं? हम उन्हें देख नहीं सकते, लेकिन वह हमारे शरीर पर और कपड़ों पर चिपटे रहते हैं!"

"इसीलिए हमें रोज़ाना नहाना चाहिए..."
"...और इस तरह उनसे छुटकारा पाना चाहिए!"

"मैं बताती हूँ कैसे नहाया जाता है। सबसे पहले अपने ऊपर डालो पानी!" माँ ने कहा। "फिर सारे शरीर में साबुन लगाओ!"

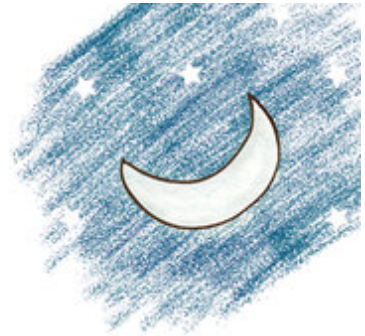
माँ साबुन लगा रही थीं तो रिया और रोहन को ऐसा लग रहा था जैसे वे उन्हें गुदगुदा रही हों। वह दोनों 'ही ही ही ही' करके हँसने लगे। "चलो अब और पानी डालो और साबुन के झाग धो डालो!"

"और अब साफ़ तौलिए से पोंछ डालो!" "अब हो गये बिलकुल साफ़-सुथरे... चकाचक!"

**भौं भौं!**

"अब बारी है जिमी की!"

"कहानी सुनोगे?" पिता जी ने पूछा।



"उससे पहले हमें कुछ करना चाहिए!" रिया ने याद दिलाया। "सब चीज़ों को सलीके से रखो!"

रोहन ने उबासी ली। "तो हमें यह भी करना होगा क्या?"

"याद है न तुम्हें उस दिन अपनी गेंद नहीं मिल रही थी? हर चीज़ को अपनी जगह पर सलीके से रखोगे तो जब तुम्हें उन चीज़ों की ज़रूरत पड़ेगी तब वह आसानी से मिल जाएँगी!"

"और हमारा घर भी साफ़-सुथरा रहेगा!"
"तुम दोनों ही बहुत होशियार हो!" पिता जी बोले। "चलो, अब सोने का समय हो गया है!"

"पिता जी! लेकिन उससे पहले हमें कुछ और करना है!"

रोहन को अपनी तरफ़ खींचते हुए रिया बोली।

"अपनी जादुई तरक़ीब से किट किट कीटाणुओं का सफ़ाया करना है!"

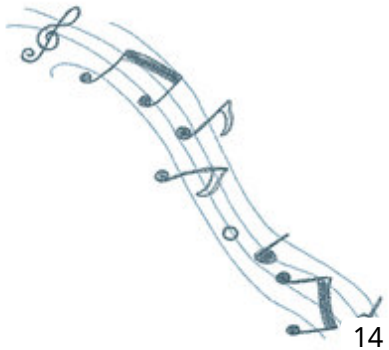
रोहन ने रिया की बात पर हामी भरते हुए सिर हिलाया।

कुछ ही मिनट बाद माँ और पिता जी को एक जानी-पहचानी धुन सुनाई दी। "तो यह है तुम्हारी रहस्यमयी तरक़ीब!" पिता जी बोले। "दाँतों में मंजन करते समय गीत गुनगुनाना!"

"सचमुच बढ़िया तरक़ीब है!" माँ ने कहा।

**भौं भौं!**

रोहन और रिया को अपना ध्यान ख़ुद रखने में मज़ा आता है। और आपको? कीटाणुओं का मुक़ाबला करने के मुद्दे पर उन्होंने खेल जैसा बना डाला है, और आप यह तो अंदाज़ा लगा ही सकते हैं कि इस खेल में किसका पलड़ा भारी है?



*किट किट कीटाणु: गन्दा, मैला, चिपचिपा है मज़ेदार!*
*मैं: दाँतों, हाथों की सफाई दे ख़ुशी के बुलबुले हज़ार!*
*किट किट कीटाणु: नहाना है बिलकुल बेकार!*
*मैं: साबुन पानी का झरना कितना खुशबूदार!*
*किट किट कीटाणु: सामान उठाने का क्या फायदा?*
*सब कुछ फैलाने का है नया क़ायदा!*
*मैं: सहेजने से मेरी सब चीज़ें मिल जाती हैं*
*सबको रहता चैन, माँ की मुस्कान खिल जाती है!*

अब आप भी इसी तरह अपना एक गीत गढ़ सकते हैं! जब कभी आपको ऐसे काम करने पड़ें, जिन्हें करने में आपको कोई मज़ा नहीं आ रहा हो, तो अपना गीत गुनगुनाइए, और अपनी ऊब दूर भगाइये।

PRATHAM BOOKS storyweaver

This book was made possible by Pratham Books' StoryWeaver platform. Content under Creative Commons licenses can be downloaded, translated and can even be used to create new stories - provided you give appropriate credit, and indicate if changes were made. To know more about this, and the full terms of use and attribution, please visit the following link.

## Story Attribution:

This story: धो डालो! is translated by Deepa Tripathi . The © for this translation lies with Pratham Books, 2016. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license.
Based on Original story: 'Brushing is No Fun!', by Srividhya Venkat . © Pratham Books , 2016. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license.

## Other Credits:

'Brushing is No Fun!' has been published on StoryWeaver by Pratham Books. The development of this book has been supported by Fortis Charitable Foundation.
www.prathambooks.org

## Illustration Attributions:

Cover page: Children making faces and having fun while brushing their teeth, by Anupama Ajinkya Apte © Pratham Books, 2016. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 2: Girl applying paste on toothbrush for boy, by Anupama Ajinkya Apte © Pratham Books, 2016. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 3: Germs are everywhere, by Anupama Ajinkya Apte © Pratham Books, 2016. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 4: Germs are everywhere, by Anupama Ajinkya Apte © Pratham Books, 2016. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 5: Woman with prepared breakfast, by Anupama Ajinkya Apte © Pratham Books, 2016. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 7: Girl chasing boy with dirty hands, by Anupama Ajinkya Apte © Pratham Books, 2016. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 8: Girl teaching boy to wash hands properly, by Anupama Ajinkya Apte © Pratham Books, 2016. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 9: Washing hands properly, by Anupama Ajinkya Apte © Pratham Books, 2016. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 10: Mother giving bath to her children, by Anupama Ajinkya Apte © Pratham Books, 2016. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 11: Man listening to music on the bed, by Anupama Ajinkya Apte © Pratham Books, 2016. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license.

Disclaimer: https://www.storyweaver.org.in/terms_and_conditions

Some rights reserved. This book is CC-BY-4.0 licensed. You can copy, modify, distribute and perform the work, even for commercial purposes, all without asking permission.
For full terms of use and attribution, http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

Fortis FOUNDATION
The development of this book has been supported by Fortis Charitable Foundation.

# धो डालो!

(Hindi)

रोहन अपने दाँतों में मंजन करने या नहाने से कतराता है। लेकिन उसकी बहन रिया उसे एक ऐसा रहस्य बताती है जिससे उसकी सोच बदल जाती है!

यह पठन स्तर २ की किताब है, उन बच्चों के लिए जो सरल शब्द पढ़ लेते हैं और थोड़ी मदद से नए शब्द भी पढ़ सकते हैं।

PRATHAM BOOKS storyweaver

Pratham Books goes digital to weave a whole new chapter in the realm of multilingual children's stories. Knitting together children, authors, illustrators and publishers. Folding in teachers, and translators. To create a rich fabric of openly licensed multilingual stories for the children of India and the world. Our unique online platform, StoryWeaver, is a playground where children, parents, teachers and librarians can get creative. Come, start weaving today, and help us get a book in every child's hand!